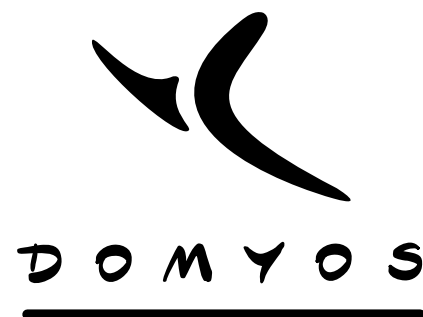
VM 770

DiS
Domyos Interactive System

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstraţi instrucţiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1023.951 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

VM 770

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
INSTRUCŢIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书

DOMYOS

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

Siège - Seat
Sillín - Sitz
Sella - Zadel
Assente - Siodełko
Nyereg - Сиденье
Θέση - Şezut
Sedadlo - Sedadlo
车座

Guidon - Handlebars
Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur
Guiador - Kierownica
Kormány - Руль
Τιμόνι - Ghidon
Riadidlá - Ridítka
车把

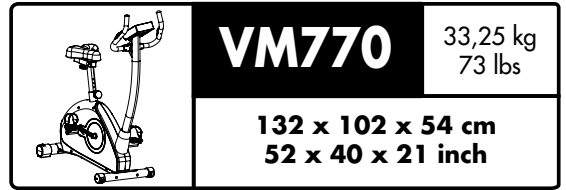
Tube porte-selle
Seat post
Tubo portasillín
Sattelstütze
Tubo reggisella
Zadelbuis
Tubo do assento
Wspornik siodełka
Nyeregtartó cső
Подседельная труба Σωλήνας στήριξης σέλας
Tub suport pentru șa
Nosná sedlová trubka
Trubka nesoucí sedlo
车座支架

Console - Console
Consola - Konsole
Braccio - Terminal
Contador - Licznik
Konsole - Панель управления
Κονσόλα - Consolă
Konzola - Konzole
显示屏

Tube support-guidon
Handlebar post
Tubo soporte-manillar
Steuerkopfrohr
Tubo supporto manubrio
Stuurbuis
Tubo suporte de guiador
Wspornik kierownicy
Kormánytartó cső
Опорная труба для руля
Σωλήνας στήριξης-τιμόνι
Tub suport-ghidon
Trubka nosníka riadidiel
Trubka podpírající řidítka
车把支架

Bouton de réglage
du tube porte-selle
Seat post knob
Botón de reglaje del
tubo portasillín
Feststellknopf der
Sattelstütze
Leva di regolazione del
tubo reggisella
Bevestigingsknop
van de
zadelbuis
Botão de
regulação
do tubo do assento
Pokrętło wspornika siodełka
A nyeregtartó állítóbütyke
Колесико регулировки подседельной трубы
Πλήκτρο ρύθμισης του σωλήνα στήριξης σέλας
Buton de reglare al tubului suport pentru șa
Nastavovací gombík nosnej sedlovej trubky
Páka na seřízení sedla
车座支架固定按钮

Pédale - Pedal
Pedal - Pedal
Pedale - Pedaal
Pedal - Pedał
Pedál - Педаль
Πεντάλ - Pedală
Pedál - Šlapka
脚蹬

VM770	33,25 kg 73 lbs
132 x 102 x 54 cm 52 x 40 x 21 inch	

Este produto é compatível com o sistema DIS (Domyos Interactive System)

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Pode também encontrar-nos em www.DOMYOS.com

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

A VM770 é uma bicicleta de recuperação da forma da nova geração.
Esta bicicleta permitir-lhe-á medir a sua potência de pedalagem em watts.
Este produto está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto de pedalagem sem sobressaltos.

SEGURANÇA

Para reduzir o risco de lesão grave e de danificação do aparelho, leia as precauções de emprego importantes apresentadas de seguida antes de utilizar o aparelho.

1. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias (norma CE, normas EM 957-1 e EM 957-6 classe HA) relativas aos aparelhos de fitness em utilização doméstica e não terapêutica (equivalente GB17498). Não utilize o aparelho num contexto comercial, de aluguer ou institucional.
5. Utilize o aparelho dentro de casa, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de pó e num local ventilado. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total. Não guarde nem utilize o aparelho no exterior.
6. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.
7. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efectuada com cuidado.
8. Não repare o seu aparelho.
9. No caso de degradação do aparelho, não utilize mais o aparelho até à sua reparação total e devolva-o à sua loja Décathlon.
10. Não guarde o aparelho num local húmido (à beira da piscina, casa de banho....).
11. Para a sua protecção, tape o chão sob o aparelho com um tapete de chão adaptado, disponível na loja Décathlon.
12. Nunca permita a presença de mais de uma pessoa de cada vez no aparelho.
13. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
14. No decorrer dos exercícios, mantenha as costas direitas.
15. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
16. Não use peças de roupa largas susceptíveis de o incomodar no decurso do exercício.
17. Para subir ou descer do aparelho, segure-se sempre ao guiador fixo.
18. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
19. Utilize um pano macio para retirar as partículas de pó. As manchas persistentes (tipo suor) podem ser eliminadas com a ajuda de um pano ligeiramente húmido.
20. Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão da leitura do sensor de pulsações. Esta não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

Advertência médica

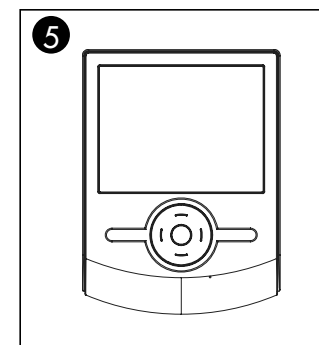
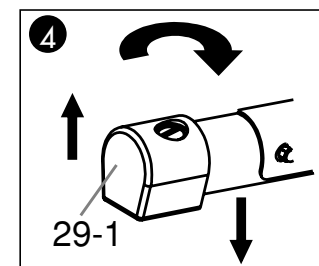
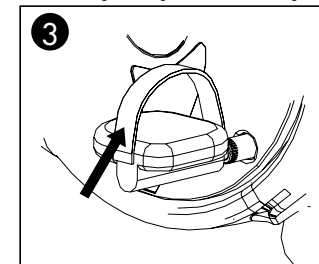
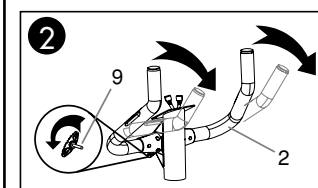
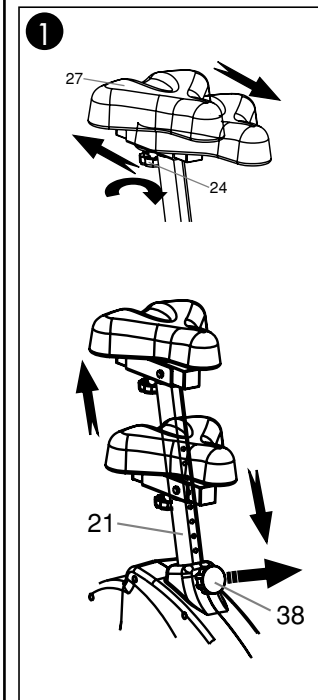
21. As pessoas que usam estimuladores cardíacos ou qualquer outro tipo de dispositivo electrónico implantado ficam informadas que utilizam o sensor de pulsações por sua conta e risco. Antes da primeira utilização, é recomendada a realização de um exercício de teste sob a supervisão de um médico.
22. Não é aconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, deve consultar o seu médico.
23. Quando pretender parar o seu exercício, pedale diminuindo progressivamente a velocidade, até à paragem completa dos pedais.

ATENÇÃO: caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato o exercício e consulte o seu médico antes de prosseguir com o treino.

AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico.
Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde.
Leia todas as instruções antes da utilização.

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta para proceder a qualquer regulação (selim, guiador).

1 COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO SELIM

Para um exercício eficaz, o selim deve estar a uma boa altura.

Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos no momento em que os pedais ficam na posição mais baixa. Para ajustar o selim (27), segure-o e desaperte o botão (38) no tubo do selim. Alinhe um dos orifícios do tubo porta-selim (21) com o do tubo do selim. Volte a colocar o botão (38) no lugar e aperte-o.

É, igualmente, possível ajustar a posição horizontal do selim. Segurando sempre no selim (27), desaperte a anilha (24), ajuste a posição do selim e volte a apertar a fundo a anilha de fixação do selim (24).

ATENÇÃO:

- Certifique-se de que o botão é novamente colocado no tubo do selim e aperte-o a fundo.
- Nunca ultrapasse a altura máxima do selim.
- Nunca se sente no selim se a anilha de fixação não estiver correctamente apertada.

2 COMO AJUSTAR O GUIADOR

Para ajustar o guiador (2), desaperte a anilha (9) e volte a apertá-la logo que o guiador esteja na posição adequada.

3 COMO AJUSTAR A CORRENTE DOS PEDAIS

Para ajustar a corrente dos pedais, primeiro desaperte o sistema de bloqueio nos pedais, ajuste a correia na posição desejada e volte a apertar a fixação.

4 NIVELAMENTO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a estabilização, rode uma das ponteiras de extremidade (29-2) em plástico do pé de suporte traseiro (29-1) ou as duas até à supressão da instabilidade.

5 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

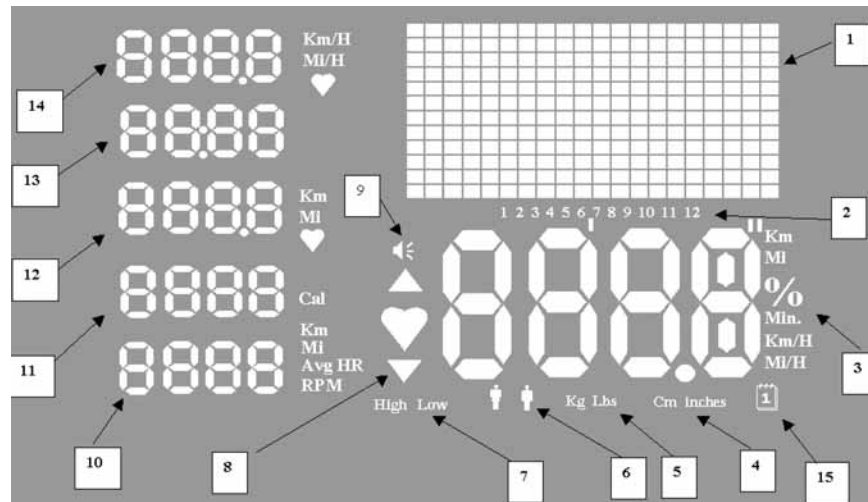
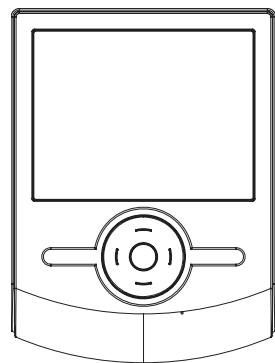
De acordo com a definição EN, este aparelho é um «aparelho independente de velocidade».

Pode ajustar o binário de travagem não apenas através da frequência de pedalagem mas também através da escolha manual do nível de resistência (rodando o botão do controlador do binário nos aparelhos sem motor, carregando nos botões cima/baixo nos aparelhos com motor). No entanto, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem aumentará/diminuirá quando a sua frequência de pedalagem aumentar/diminuir.

6 DESLOCAÇÃO DO APARELHO

No chão, coloque-se à frente do aparelho, segure no guiador e puxe a bicicleta para si. O seu aparelho está apoiado em roletes de deslocação. Pode, pois, deslocá-lo. Quando terminar a deslocação do aparelho, acompanhe o regresso dos pés traseiros ao chão.

UTILIZAÇÃO DA CONSOLA FC700

VISUALIZAÇÃO

1. Zona de visualização dos programas – ECRÃ PRINCIPAL
2. Indicação de selecção dos programas
3. Visualização da VELOCIDADE (km/h - mi/h), da DISTÂNCIA (km - m) ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA (BPM) em função das escolhas de visualização feitas pelo utilizador.*
4. Indicador de selecção da ALTURA (cm – pol.)
5. Indicador de selecção do PESO (kg ou lbs)
6. Indicador de selecção do SEXO (Homem / Mulher)
7. Indicador para a parametragem das zonas alvo cardíacas :
   HIGH / altas (100% do valor máx.)
   LOW / baixas. (70% do valor máx.)
8. Visualização de saída da zona alvo cardíaca.
9. Indicador sobre a presença ou não do aviso sonoro de saída da zona alvo cardíaca.
10. Visualização alternativa (períodos de 10 segundos) da DISTÂNCIA percorrida e, posteriormente, do ritmo de pedalagem por minuto. No final do programa de visualização da FREQUÊNCIA CARDÍACA média durante o exercício.
11. Visualização das CALORIAS gastas (Cal)
12. Visualização da DISTÂNCIA ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA em função das escolhas de visualização feitas pelo utilizador no ecrã principal.
13. Visualização da Contagem decrescente, 20 minutos por defeito (duração regulável entre 10 e 180 minutos por intervalos de 5 minutos).
    a. Se a duração restante for superior a 1 h Visualização HH :MM
    b. Se a duração restante for inferior a 1 h Visualização MM :SS

Se não ocorrer pedalagem durante uma duração superior de 5 segundos, a contagem decrescente pára bem como o cálculo das CALORIAS.
A contagem decrescente arranca de novo, bem como o cálculo das CALORIAS, no primeiro ciclo de pedalagem.

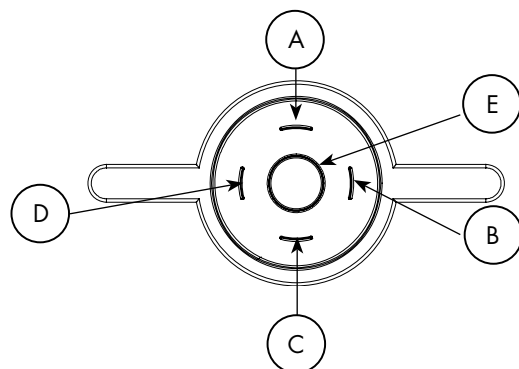
14. Visualização da VELOCIDADE ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA em função das escolhas de visualização feitas pelo utilizador no ecrã principal.
15. Indicador de selecção da IDADE do utilizador

* Durante o exercício, o utilizador pode modificar a visualização premindo o botão B ou D.

Reposição para zero do produto:
o produto entra no modo em espera ao fim de cerca de dez minutos de inactividade.
Os indicadores são repostos para 0 aquando do modo em espera (sem memorização dos dados)
O contador é activado desde a primeira rotação dos pedais ou no caso de se premir um dos botões

FUNÇÃO DOS BOTÕES

O sistema de navegação da sua consola FC700 é constituído:

- por um botão central de configuração e de validação, E
- por 2 botões de navegação nos ecrãs, B e D
- por 2 botões de modificação dos valores, A e C

CINTO CARDIOFREQUENCÍMETRO

1. Peças e componentes

Emissor — Cinto elástico — Pilha Lithium CR2032 - 3V — Junta de estanquicidade — Tampa de fecho da pilha

2. Instalação da pilha

- Insira a pilha CR2032 fornecida conforme ilustrado abaixo.

- Insira primeiro a pilha com o pólo + para cima.

- Coloque a junta e de seguida a tampa de fecho com os dois pequenos pontos alinhados. Aperte com uma moeda.

Importante!
Certifique-se que a tampa de fecho está bem apertada (cerca de 1/2 volta) para evitar a entrada de transpiração ou água.

3. Utilização do cinto

- Antes de colocar o emissor no peito, humedeça os dois eléctrodos com água ou um gel à base de água para garantir a boa transmissão do sinal.
- Centre o cinto cardiofrequencímetro sobre o peito ou os músculos peitorais, logo por cima do esterno, com a tampa das pilhas orientada para o interior.
- Regule o cinto de modo a que o emissor mantenha sempre bom contacto com a pele. Não aperte demasiado para evitar dificuldades de respiração.
- Se o cinto cardiofrequencímetro estiver desapertado ou mal colocado, arrisca-se a obter uma leitura errada ou irregular.

FUNÇÕES

Velocidade: esta função permite indicar uma velocidade estimada, sendo que esta pode ser em km/h (quilómetros por hora) ou em Mi/h (milhas por hora) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto. Consultar esquema.

Distância: esta função permite indicar uma distância estimada desde o início do exercício.
Esta pode ser em km (quilómetros) ou em Mi (milhas) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.

Tempo: esta função indica a duração decorrida desde o início do exercício. Esta indicação é em Minutos: Segundos (MM :SS) durante a primeira hora, passando depois a Horas : Minutos (HH :MM)

Calorias: esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas desde o início do exercício.

RPM (Ritmo por minuto): Número de ciclos de pedalagem por minuto

Taxa de gordura: medição da taxa de gordura

Frequência cardíaca*: A medição da frequência cardíaca realiza-se através do cinto cardíaco. A sua frequência cardíaca será visualizada em número de batimentos por minutos.
***Atenção:** trata-se de uma estimativa, que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

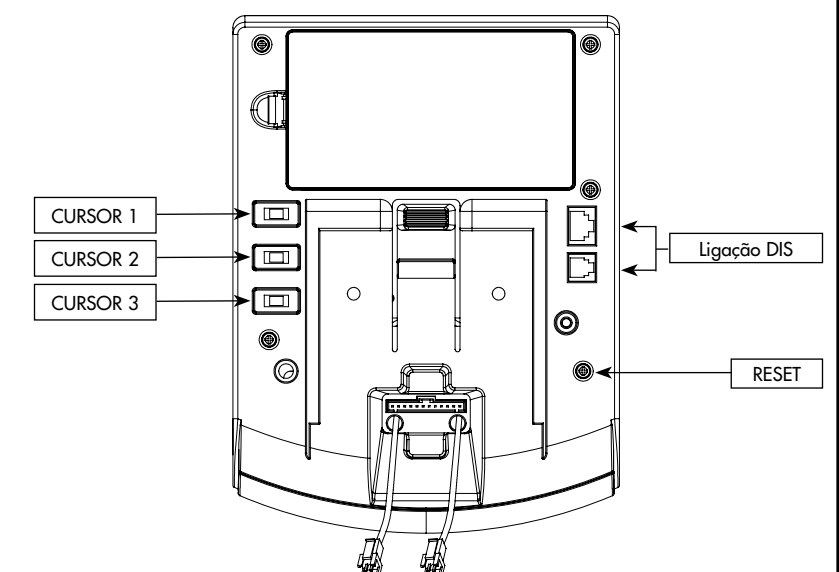
***Atenção:** durante um período de várias dezenas de segundos ou aquando de um salto de frequência, torna-se possível que o valor visualizado não seja consistente com o seu ritmo cardíaco real.
Tal deve-se à inicialização do algoritmo.

***Aviso:** quando o aparelho é sujeito a um forte campo electromgnético, o valor de pulsação pode ser visualizado ou modificado.

DEFINIÇÕES NA PARTE POSTERIOR DA CONSOLA

Cursor 1 : selecção do tipo de aparelho no qual a sua consola é utilizada: VM (Bicicleta Magnética) — VE (Bicicleta Elíptica)

Cursor 2 : selecção da unidade de medida da DISTÂNCIA: MI (Milhas) — KM (Quilómetros)

Cursor 3: selecção da zona de utilização do aparelho: EU (Europa) — AS (Ásia)

PARAMETRAGEM

Para voltar a entrar no modo parametragem, prima longamente o botão E quando o ecrã exibe a palavra SEL.

Se ainda não tiver iniciado o seu exercício, a pressão longa do botão E leva-o a entrar directamente no modo parametragem.
Se já estiver a meio do exercício, a pressão longa do botão E suspenderá o programa em curso. A palavra STOP é exibida no ecrã principal durante 15 segundos. Durante este tempo, poderá ver exibidos os dados do seu exercício anterior. O ecrã exibe de seguida a palavra SEL. Prima de novo longamente o botão E para voltar a entrar no modo de parametragem

Neste modo de parametragem, pode indicar o seu SEXO, IDADE e PESO.
O aparelho propõe-lhe, então, uma zona alvo cardíaca que corresponde, por defeito, para o máximo, a 100% do ritmo cardíaco aconselhado e, para o mínimo, a 70% deste valor máximo. Pode fazer variar estes 2 valores graças aos botões A e C.

Os botões A e C permitem-lhe aumentar ou diminuir os valores. Uma pressão longa permite fazer desfilar mais rapidamente os valores com base nestes botões.

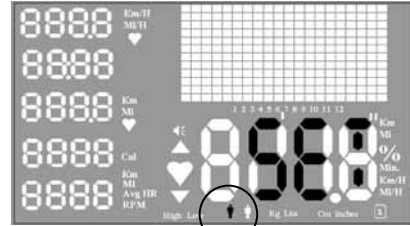
O botão B permite-lhe validar a sua selecção e passar para a parametragem seguinte. No caso de erro, utilize o botão D para voltar aos ecrãs anteriores.

Uma vez a parametragem terminada, prima o botão E para validar os seus parâmetros e sair do modo parametragem.
Para a parametragem dos seus objectivos personalizados, consulte o quadro e as indicações CARDIO-TRAINING.

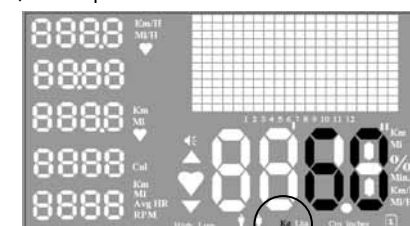
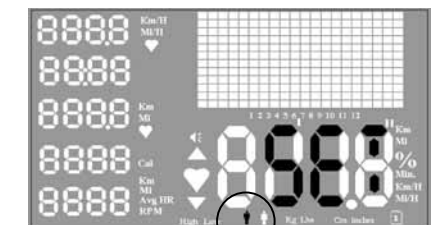
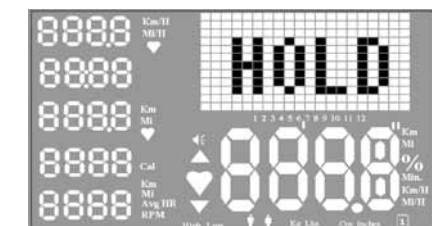
CÁLCULO DA TAXA DE GORDURA

Para entrar no modo «CÁLCULO DA TAXA DE GORDURA», premir longamente o botão C quando o ecrã mostra a palavra SEL

Os botões A e C permitem-lhe aumentar ou diminuir os valores. Uma pressão longa permite fazer desfilar mais rapidamente os valores com base nestes botões.
O botão B permite-lhe validar a sua selecção e passar para a parametragem seguinte. No caso de erro, utilize o botão D para voltar aos ecrãs anteriores.

Configuração do sexo (homem/mulher)

Configuração da idade

Configuração da altura

Configuração do peso

Coloque as mãos nos sensores de pulsação durante toda a duração da indicação HOLD

A sua taxa de gordura aparece no ecrã depois do cálculo.

Prima o botão E para passar para a selecção dos programas

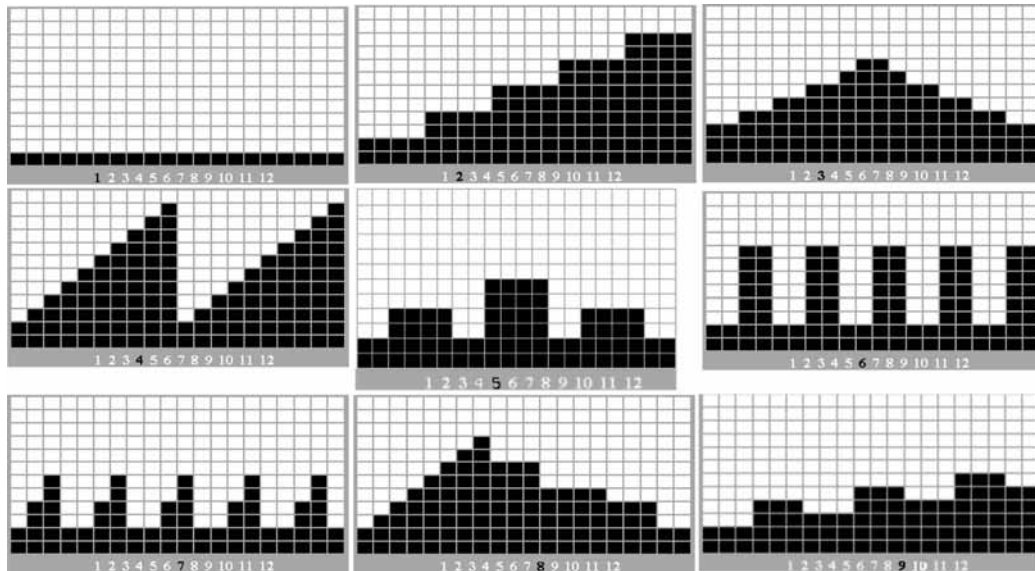
	ATLÉTICO	BOM	MÉDIO	ELEVADO
HOMEM	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
SENHORA	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

UTILIZAÇÃO

A sua consola funciona com corrente de rede e/ou com pilhas.
Ao fim de 10 minutos de inactividade, a consola desliga-se.
É aconselhável retirar as pilhas se não utilizar a consola por longos períodos de tempo ou se a utilizar habitualmente ligada à corrente de rede.

PROGRAMAS

A não esquecer: uma pressão longa da tecla E pára o programa em curso.
Pode fazer desfilar os programas premindo os botões B e D, seleccione-os através do botão E.

Programa 1 a 9:
escolha o tempo de exercício com os botões A e C e valide com o botão E.
Pode aumentar a intensidade do exercício com os botões A e C quando o programa se inicia.

Programa 10: WATT
Pedale e ajuste a resistência (botões A e C) até obter a potência pretendida, valor indicado em WATT no ecrã principal.
Valide com o botão E.
A bicicleta adaptará a resistência em função do ritmo de pedalagem de modo a conservar a potência validada no início do exercício.
Quanto maior for o seu ritmo de pedalagem, mais fraca será a resistência e vice-versa.
Tem a possibilidade de alterar o valor WATT no decorrer do exercício por meio de uma pressão curta do botão E.
De seguida, pedale e regule a resistência (botões A e C) até obter a potência pretendida, valor indicado em WATT no ecrã principal.

Valide por meio do botão E.

Para um maior conforto de utilização, aconselhamos-lhe a pedalar a um ritmo estabilizado.

INFORMAÇÃO :
Nos termos da norma EN957 classe HA, este produto Ergómetro da Domyos foi calibrado de acordo com a tabela que se segue.

	Potência desenvolvida (em Watts)	Velocidade de pedalagem (rotações por minuto)						
		30	40	50	60	70	80	90
Nível de resistência	1	8	13	20	26	35	46	53
	2	14	21	35	47	59	78	91
	3	20	31	49	66	87	109	128
	4	25	40	64	87	112	142	166
	5	32	51	81	108	140	174	205
	6	37	62	96	128	165	207	243
	7	44	72	114	148	190	234	278
	8	50	82	126	170	218	269	318
	9	56	94	141	190	256	301	358
	10	62	104	156	210	274	336	395
	11	67	114	172	231	297	362	429
	12	77	130	195	250	340	410	485

Programa 11: Fat burn
Permite-lhe trabalhar entre 60 e 70% da sua FC máxima (frequência cardíaca).
Escolha o tempo de exercício com os botões A e C e valide com o botão E.
Pode aumentar a intensidade do exercício com os botões A e C quando o programa se inicia.
Se o seu ritmo cardíaco medido for inferior a 60% da sua FC máxima, a bicicleta aumentará a sua resistência de modo a aumentar a sua FC na zona cardíaca alvo.
Se o seu ritmo cardíaco medido for superior a 70% da sua FC máxima, a bicicleta diminuirá a sua resistência de modo a diminuir a sua FC na zona cardíaca alvo.

Para um maior conforto de utilização, aconselhamos-lhe a pedalar a um ritmo estabilizado.

Programa 12: PERF
Permite-lhe trabalhar entre 70 e 80% da sua FC máxima (frequência cardíaca).
Escolha o tempo de exercício com os botões A e C e valide com o botão E.
Pode aumentar a intensidade do exercício com os botões A e C quando o programa se inicia.
Se o seu ritmo cardíaco medido for inferior a 70% da sua FC máxima, a bicicleta aumentará a sua resistência de modo a aumentar a sua FC na zona cardíaca alvo.
Se o seu ritmo cardíaco medido for superior a 80% da sua FC máxima, a bicicleta diminuirá a sua resistência de modo a diminuir a sua FC na zona cardíaca alvo.

Para um maior conforto de utilização, aconselhamos-lhe a pedalar a um ritmo estabilizado.

Durante os 2 anos de duração da garantia, se observar um desvio do binário resistente (superior a 10 %), deixe de utilizar a bicicleta e contacte a loja mais próxima.

P O R T U G U Ê S

CARDIO-TRAINING

O EXERCÍCIO CARDIO-TRAINING

O exercício cardio-training é do tipo aeróbico (desenvolvimento na presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais precisamente, melhora a tonicidade do músculo cardíaco/vasos sanguíneos. O exercício cardio-training transporta oxigénio do ar respirado para os músculos. É o coração que bombeia este oxigénio para todo o corpo e, mais particularmente, para os músculos que trabalham.

MEÇA AS SUAS PULSAÇÕES

Medir regularmente o seu pulso durante o exercício é indispensável para controlar o treino.
Caso não possua um instrumento de medição electrónica, proceda do modo de seguida indicado:
Para medir o seu pulso, coloque 2 dedos a nível:
- do pescoço, por debaixo da orelha ou no interior do punho ao lado do polegar

Não carregue demasiado: uma pressão demasiado grande diminui o fluxo sanguíneo e pode diminuir o ritmo cardíaco.
Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por 2 de modo a obter o número de pulsações por minuto.
Exemplo: 5 pulsações contadas 150 pulsações/minuto

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A - Fase de aquecimento: esforço progressivo.
O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS.
Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) A activação do sistema muscular efectua-se aquando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.

2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para uma melhor irrigação dos músculos e uma melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. Deve ser salientado que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos e durante a manhã.

B - Treino
O treino é a fase principal da sua actividade física.
Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física.
- Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

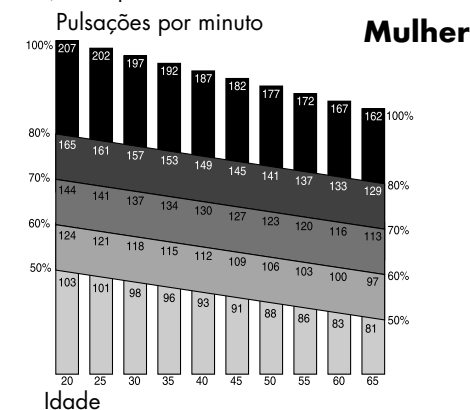
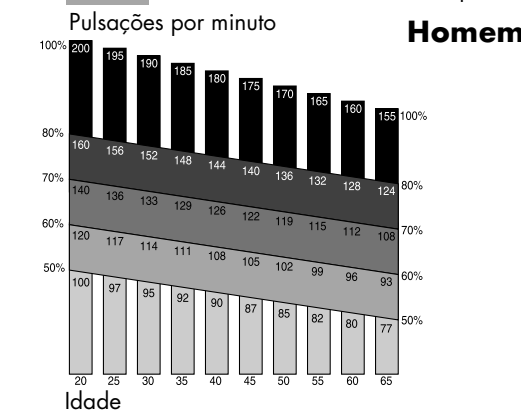
C - Regresso à calma
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso".
O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

D - Alongamento
O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

CARDIO-TRAINING : ZONA DE EXERCÍCIO

- Treino de 80 a 90% e superior da frequência cardíaca máxima: zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.

- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino de resistência.

- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/aquecimento.

Se a sua idade for diferente das propostas no quadro, pode utilizar as fórmulas seguintes para calcular a sua frequência cardíaca máxima correspondente a 100% : **Para os homens:** 220- idade. **Para as mulheres:** 227- idade.

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA PARA OS UTILIZADORES
A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de começar a actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO, sobretudo se: não tiver praticado qualquer desporto nos últimos anos, se tiver mais de 35 anos de idade, se tiver dúvidas acerca da sua saúde, se estiver a seguir um tratamento médico.
ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO, É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
A bicicleta de apartamento permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício dos músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Se for principiante, comece por treinar durante vários dias com uma resistência e velocidade de pedalagem fraca, sem forçar e fazendo, se necessário, intervalos de repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos.
Para um trabalho de treino com o propósito de manutenção da forma ou de reeducação, pode sempre treinar todos os dias durante uma dezena de dias.
Este tipo de exercício pretende estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo de exercício.
Evidentemente, pode regular a resistência da pedalagem ao longo da sessão de exercício.

Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 30 min. a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo.
Para tal, é inútil forçar-se para lá dos seus limites.
É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem relativamente fraca e efectue o exercício durante, pelo menos, 30 minutos.
Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, de forma nenhuma, ser esgotante.
É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai obrigar o seu organismo a ir buscar energia às suas gorduras, desde que pedale mais de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. A resistência e/ou a velocidade de pedalagem é aumentada de forma a acelerar a respiração durante o exercício. O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma. À medida que for treinando, poderá manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior. O treino aeróbico para a resistência implica pelo menos três treinos por semana. O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adaptada.
Após cada sessão, dedique alguns minutos a pedalar diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e levar o organismo progressivamente ao estado de repouso.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS

1. Retire a consola do respectivo suporte, retire a tampa do compartimento que se situa na parte de trás do produto e insira quatro pilhas de tipo LR 14 (1,5 V) no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã.
2. Certifique-se de que as pilhas são correctamente colocadas e ficam em contacto perfeito com as molas.
3. Volte a colocar a tampa das pilhas e a consola certificando-se da sua fixação adequada.
4. Se a visualização for ilegível ou parcial, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.
5. Se retirar as pilhas, a memória da consola apaga-se.

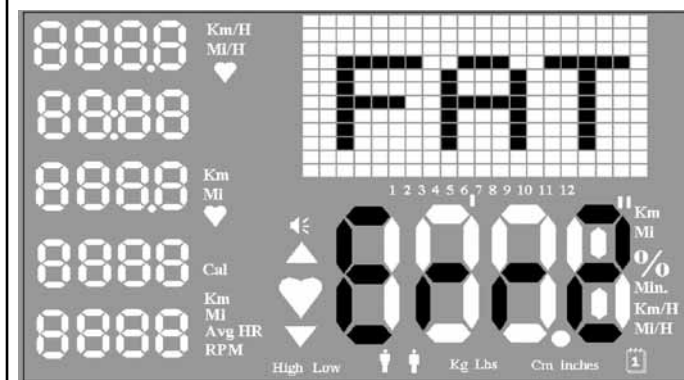
RECICLAGEM :
O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico.
Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica.
Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

- Se constatar que o contador não apresenta as unidades de medida correctas para a distância, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição Mi para uma visualização em milhas ou na posição Km para uma visualização em quilómetros. Prima o botão RESET para que a alteração seja implementada.

- Nas bicicletas magnéticas, cada rotação do pedal corresponde a uma distância de 4 metros; nas bicicletas elípticas, 1 rotação do pedal corresponde a uma distância de 1,6 metros (estes valores correspondem a valores médios em bicicleta ou a pé.)

- Se o indicador de ritmo cardíaco (3,12, 14) não piscar ou piscar de forma irregular, verifique se p cinto cardíaco está devidamente colocado (consulte as instruções do cinto cardíaco).

- Se o ecrã seguinte aparecer aquando do cálculo da taxa de gordura, certifique-se de que as suas mãos estão devidamente posicionadas sobre os sensores de pulsação e que estes últimos não estão demasiado húmidos.

- Se constatar a ocorrência de distâncias ou velocidades anómalas, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição VM para bicicleta magnética ou VE para bicicleta elíptica.Prima o botão RESET para que a alteração seja implementada.

Se o contador não ligar:
- Se estiver a funcionar com pilhas: verifique a posição correcta +/- das pilhas.
- Em caso de persistência do problema, reinicie com pilhas novas
- Se estiver a funcionar com corrente de rede: verifique a ligação adequada do transformador à bicicleta.
- Nos 2 casos, verifique a ligação correcta dos cabos por detrás da consola e a nível da montagem da potência com a armação principal da bicicleta.

No caso de persistência do problema, leve o produto à loja DECATHLON mais próxima.

No caso de ruído proveniente do interior do cárter, se não conseguir regular o seu nível de intensidade quando se encontrar no modo manual, não tente repará-lo. Leve o seu produto à loja DECATHLON mais próxima.

O seu produto só deve ser utilizado com o transformador fornecido.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura
e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
• Danos causados durante o transporte
• Má utilização ou utilização anormal
• Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
• Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -